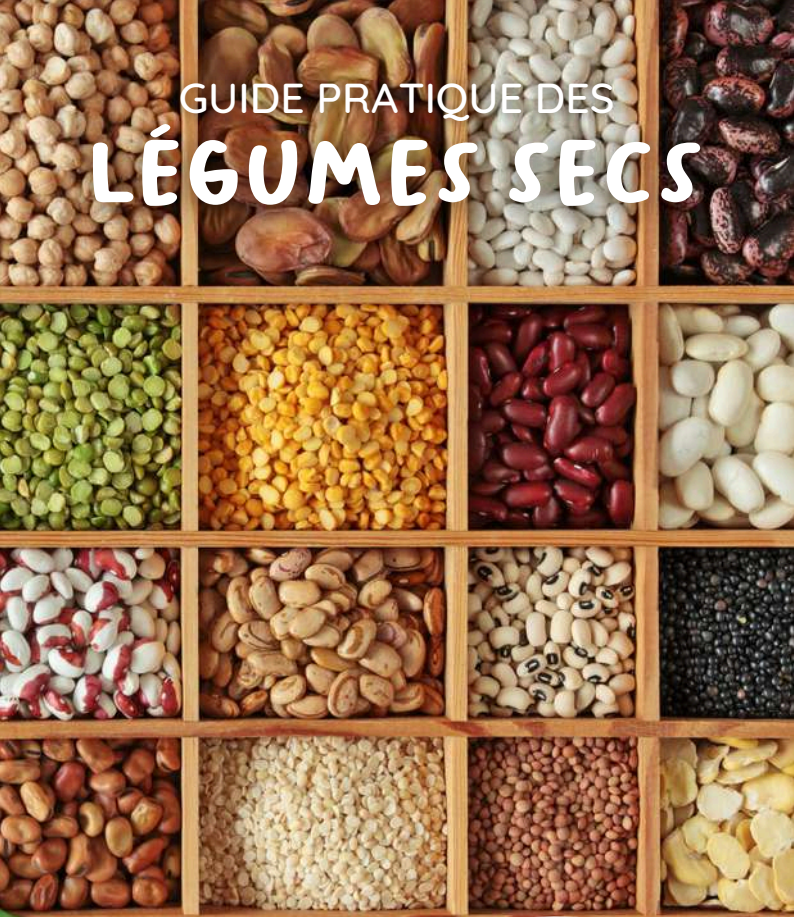


GUIDE PRATIQUE DES LÉGUMES SECS



Saisons, origines, cultures, astuces, recettes...



SOMMAIRE

Les légumes secs sur le devant de la scène !	3
Un peu d'histoire...	4
Les 5 sortes de légumes secs	5
Des atouts nutritionnels imbattables	6
Comment cuire les légumes secs ?	7
Des alliés écologiques et économiques	8
La culture des légumes secs bio	9
Fève fraîche	10
Haricot coco	11
Haricot lingot	12
Lentille	13
Pois cassé	14
Pois chiche	15
Recettes :	
Houmous à l'égyptienne aux fèves	16
Salade de pâtes aux fèves et au magret de canard séché	17
Salade tiède de haricots coco au chorizo croustillant	18
Œuf mollet, houmous de pois chiches et chips de haricots blancs	19
Fondant au chocolat et aux haricots rouges & Pâte à tartiner aux haricots rouges, cacao et noisettes	20
Burgers aux lentilles, carotte et oignon nouveau	21
Dahl de lentilles vertes à la patate douce et poulet	22
Le gâteau pastiche aux pois cassés	23
Mitonnée de pois cassés, poireaux, jambon et saucisses	24
Cake au citron et aux pois chiches	25
Blondie aux pois chiches et aux pépites de chocolat	26
Falafels faciles aux pois chiches	27

CRÉDITS :

Visuels : Bio Loire Océan, P. Xicluna, V. Delahousse, Canva Stock

Recettes : *Savez-vous goûter... les légumes secs ?* de Gilles Daveau et Bruno Couderc (ed. Presses de l'EHESP), *La Cuisine Bio du Quotidien* de Marie Chioca (ed. Terre vivante), Edouard Artzner, Interfel, Biocoop, Bio Loire Océan, Timkl, La Vie Claire

Les légumes secs sur le devant de la scène !



Haricots lingots rouges du GAEC Pachamama
(producteurs Bio Loire Océan à Denezé-sous-Doué, 49)

Les légumes secs font partie de la grande famille des **légumineuses**, aussi appelée “les fabacées” (qui nous vient du latin *faba*, soit “fèves”). On trouve notamment, dans cette famille botanique, les légumineuses **fourragères** (utilisées pour l'alimentation des herbivores : luzerne, lupin, trèfle, sainfoin, lotier, vesce...) ainsi que les légumineuses à **graines**, celles qui nous intéressent et qui sont comestibles par l'être humain ! C'est là que cohabitent nos légumes secs : des **grains arrivés à maturité** ou des **variétés que l'on fait sécher après récolte**. Leurs petits noms, à chacun d'entre eux ? Découvrez-les dans les pages de ce livret !

UN PEU D'HISTOIRE...



On retrace la consommation de légumes secs 8000 ans avant J.-C., en **Mésopotamie** (l'actuel Moyen-Orient). Récoltés et cuisinés dans les premières sociétés agraires, ils constituaient, aux côtés des céréales, la **base agronomique et nourricière** de nombre de populations. **Diverses variétés** émanent des différents continents sur lesquelles elles ont vu le jour : haricot lingot en Amérique du Sud, haricot azuki en Asie, pois chiche Kabuli dans le bassin méditerranéen...



*À gauche : récolte de haricots coco princesse de Chambord
À droite : paquets de pois cassés et de pois chiches*

C'est par ailleurs (et en partie) grâce à l'**exploration** et au **commerce** des 15^{ème} et 16^{ème} siècles que de nouvelles variétés de légumineuses ont été introduites sur le continent européen ! Aujourd'hui, on compte près de **600 genres et 13 000 espèces** de légumineuses. En Europe, **33%** d'entre elles sont cultivées en France. Et le **terroir ligérien** accueille bien entendu les cinq grandes sortes de légumes secs destinées à l'alimentation humaine. Découvrez-les en page suivante !

LES 5 SORTES DE LÉGUMES SECS



LES HARICOTS

Les haricots se divisent en deux types : **lingot** (grosse graine de forme allongée) et **coco** (petite graine de forme ronde).

LES LENTILLES

On retrouve les lentilles **blondes**, **brunes**, **corail**, **noires Beluga** et **vertes**.

LES POIS CASSÉS

Également appelés **pois secs**, ils sont originaires du Proche-Orient où ils constituent une base culinaire importante.

LES POIS CHICHES

Il en existe trois types (Desi, Kabuli et Gulabi). C'est le **Kabuli** qui est le plus cultivé en France.

LES FÈVES

On la nomme aussi "**févette**" ou "**féverole**". C'est l'un des premiers aliments consommés par l'humanité !



DES ATOUTS NUTRITIONNELS IMBATTABLES



Les légumes secs combinent plusieurs bienfaits santé nécessaires au bon fonctionnement de notre corps. Ils sont un **carburant de choix** pour le cerveau et les muscles grâce à leur **haute teneur en fibres** (4,5 à 16,5 g pour 100 g cuits) et en **protéines** (5,6 à 10 g pour 100 g cuits) !

À quantité égale, certains légumes secs apportent **autant (si ce n'est plus) de protéines que la viande ou le poisson**, tout en limitant les graisses saturées. Dans le cadre d'un régime alimentaire varié et qui tend à la végétalisation, il est donc très intéressant d'incorporer des légumes secs dans son assiette.

Dotés d'un **index glycémique (IG) bas**, les légumes secs

permettent également de limiter l'absorption des sucres par l'organisme et donc de **réduire les fringales**. Sa richesse en fibres évite l'apparition du diabète, **augmente la sensation**

de satiété et favorise le transit intestinal - oui, oui : et ce malgré leur propension à générer des flatulences !*

On retrouve aussi des **vitamines et minéraux essentiels** à notre bien-être, comme le magnésium et le potassium.

Bref, ils ont tout pour plaire, les légumes secs !



**On a la parade pour ça : solutions de cuisson disponibles dans ce livret, et une activité physique régulière (marche, vélo, course...)*



COMMENT CUIRE LES LÉGUMES SECS ?

LÉGUME SEC	TREMPAGE	VOLUME D'EAU FROIDE ET MODE DE CUISSON	DURÉE DE CUISSON	RATIO & ÉQUIVALENCES CRU-CUIT
FÈVE FRAÎCHE 	Non	à grande eau salée, en jardinière ou à l'étouffée	20-30 min	3 (50 g = 150 g)
HARICOT (COCO, LINGOT) 	10 à 12 h (1 nuit)	2,5 vol d'eau froide non salée	1 h	3 (50 g = 150 g)
LENTILLE 	1 h (optionnel)	1,5 vol d'eau froide non salée	20-30 min (10-15 corail)	3 (50 g = 150 g)
POIS CASSÉ 	1 h (optionnel)	1,5 vol d'eau froide non salée	45 min	3,75 (50 g = 187,5 g)
POIS CHICHE 	10 à 12 h (1 nuit)	2 vol d'eau froide non salée	1 h 30 à 2 h	3 (50 g = 150 g)

La durée de trempage combinée à un temps de cuisson adéquat, ainsi que la pratique d'une activité physique régulière, contribuent à une meilleure capacité d'absorption des gaz présents dans les légumes secs, et donc à une facilitation du transit intestinal (et moins de flatulences) !



DES ALLIÉS ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES



Les légumes secs représentent, d'un point de vue agronomique, un intérêt à la fois écologique et économique.

De **véritables engrais verts** ! ils fertilisent naturellement les sols et participent à la rotation des cultures tout en fixant l'azote de l'air dans le sol, limitant ainsi l'apport d'engrais pour les cycles de culture suivants. Cela permet notamment :

- la réduction des cycles de maladies des plantes et l'apparition de mauvaises herbes
- l'ameublissement de la terre
- l'assurance de meilleurs rendements pour les productions suivantes



Pousse de haricots coco princesse de Chambord (variété ancienne) à Corné (Maine-et-Loire, 49)



Mais ce n'est pas tout ! La culture de légumes secs bio contribue à une meilleure gestion des ressources et favorise la biodiversité : elle protège les nappes phréatiques car aucun engrais n'est nécessaire et réduit donc les gaz à effet de serre (GES).

Les légumes secs ont aussi tout bon pour votre porte-monnaie : peu chers à l'achat, ils se conservent longtemps - et facilement - et permettent de varier les plaisirs de l'entrée au dessert !

LA CULTURE DES LÉGUMES SECS BIO



Dans l'agriculture biologique, il existe peu de références technico-commerciales pour accompagner les producteurs dans leurs pratiques. Chez **Bio Loire Océan**, quelques itinéraires techniques de variétés anciennes sont échangés entre les adhérents de l'association. De manière générale, les légumes secs bio sont **cultivés en plein champ** et sont irrigués par un système d'**aspersion**. On élimine ou on détruit les mauvaises herbes (adventices) par des **désherbages mécaniques** et/ou manuels. La récolte se fait mécaniquement, souvent avec une **moissonneuse-batteuse**.



Désherbage de haricots coco à Corné (Maine-et-Loire, 49)

Ensuite, les légumes secs sont **triés** par des machines : le **nettoyeur-séparateur**, le **trieur alévoaire** et la **table densimétrique**. La majorité des producteurs procède à un dernier tri à la main (très **chronophage**) pour éliminer la présence de cailloux.



FÈVE FRAÎCHE



Genre botanique : *Vicia*
(ou "vesce" en français)

Synonymes : févrette, féverole

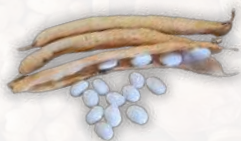
Il s'agit de l'un des **premiers aliments de l'humanité** ! Elle est originaire à la fois du Proche-Orient et de l'Amérique centrale. Sa consommation s'est étendue à l'Europe durant la Rome antique.

On lui prêtait de **nombreuses facultés** : promesse de **fécondité** de par sa forme de fœtus dans l'Égypte ancienne, **bulletin de vote** pour trancher dans un jugement chez les Romains, désignatrice du **porte-parole d'une confrérie** au Moyen-Âge pour l'heureux élu qui la trouvait cachée dans sa part de galette...

Cette légumineuse requiert un **sol frais, humifère et peu argileux** pour sa culture, ainsi qu'une **situation chaude et ensoleillée**.

Pour leur préparation, prélevez les graines de leur gousse, **incisez-les d'une petite croix au couteau**, plongez-les dans l'eau en ébullition et pelez-les **en pressant dessus** pour faire sortir la graine de sa cosse après cuisson.

HARICOT COCO



Genre botanique : *Phaseolus*

Le haricot sec “coco” est un haricot à petite graine et de forme plutôt ronde. Parmi les haricots coco, on retrouve le coco de Paimpol, le coco princesse de Chambord et le coco comtesse de Chambord. Il existe aussi des haricots coco rouges, comme le haricot azuki qui nous vient du Japon.

Le haricot coco princesse de Chambord est, quant à lui, une variante du comtesse de Chambord. Il s’agit d’une variété très ancienne, cultivée par Les Légumes de Grasseval, producteurs Bio Loire Océan à Corné (Maine-et-Loire, 49) !



HARICOT LINGOT



Genre botanique : *Phaseolus*

Synonymes : mojquette, fayot

Le haricot lingot est le grand frère du haricot coco : **grande graine, forme allongée**. Parmi les haricots lingots, on retrouve le flageolet et la moquette de Vendée. Sa forme est plus proche de celle du rein, contrairement à celle du coco qui ressemble plutôt à un œuf.

Les haricots secs que nous connaissons aujourd'hui sont des **descendants de ceux ramenés par Christophe Colomb**, découverts à Cuba lors de son exploration en Amérique à la fin du XV^e siècle. Il s'agit en effet d'un aliment de base en Amérique Centrale et du Sud, et on le retrouve dans de très nombreux plats de la **gastronomie latino-américaine** comme le très célèbre chili con carne.

LENTILLE



Genre botanique :
Lens culinaris



Ce légume sec est extrait de **petites gousses**, qui contiennent chacune deux graines. Il en existe de **nombreuses variétés**, qui diffèrent de par leur taille ou leur couleur : les lentilles noires Beluga, vertes, brunes, blondes, corail...

La culture des lentilles remonte à **10 000 ans**, au **Proche-Orient**. Elles seraient arrivées en Europe suite aux **invasions romaines** : on trouve des traces de leur consommation aussi bien dans des vestiges de l'Égypte antique que dans des artefacts du peuple gaulois.

Contrairement aux haricots secs, c'est elles qui ont été importées sur le continent américain, au début du 20ème siècle : un voyage en sens inverse pour un légume sec consommé jusque-là de **l'Hindoustan** (nom ancien du sous-continent indien) à **la Gaule celtique** !



POIS CASSÉ



Genre botanique : *Pisum*

Synonyme : pois secs

Comme les autres légumes secs cités plus hauts, le pois cassé était un **aliment de base** pour la consommation humaine dans les premières formes d'agriculture. Il semblerait, d'après des analyses archéologiques, qu'il soit originaire du **Proche-Orient**. Il a ensuite été diffusé en Europe et jusqu'en Asie de l'Est, avant d'être importé en Amérique lors de la Conquista.

On le consommait principalement sous forme de **purée, soupe ou sauce**, et on l'incorporait par ailleurs aux **pains noirs** durant la **période médiévale** lorsque les céréales venaient à manquer.

En Europe, le pois cassé est **tombé en désuétude à l'époque de Louis XIV**, où les petits pois frais étaient considérés comme plus raffinés. Il a été remis au goût du jour à partir du **19ème siècle** grâce à la mise au point du **décorticage mécanique**.

Le pois cassé provient du **pois rond**, dont les graines récoltées bien mûres et dures sont débarrassées de leur enveloppe.

POIS CHICHE



Genre botanique : *Cicer*

Synonymes : ciserolle, garvance, pisette, pois bécu, pois blanc, pois cornu, pois pointu, pois de brebis, pois de Malaga, tête-de-bélier

Bien que ses origines soient plus floues que celles du pois cassé, c'est un légume sec historiquement cultivé et consommé dans le **bassin méditerranéen**, où il a été **domestiqué** aux alentours de **5000 av. J.-C.**

Il en existe **trois grandes variétés** : le **Kabuli**, principalement cultivé en Europe et au Proche-Orient, le **Desi**, que l'on trouve dans le sous-continent indien, et le **Gulabi**, moins commun.

On sème le pois chiche entre mi-décembre et mi-avril. Il existe **4 stades de croissance** pour ce légume sec : l'implantation (semis), la phase végétative, la floraison et, enfin, la maturité (récolte).

Le pois chiche a la particularité de **sécréter de l'acide malique** via ses gousses et folioles, qui le **protège de la plupart des insectes parasites** ! Mais son ennemi reste l'**aschocytose**, une maladie qui se transmet par le sol ou les semences, caractérisée par l'apparition de taches sur les feuilles de la plante.



HOUMOUS À L'ÉGYPTIENNE AUX FÈVES

Pour 5 personnes - Préparation : 10 min

Éplucher 1 gousse d'ail. Égoutter 100 g de fèves cuites et garder le jus de cuisson. Mixer les fèves avec l'ail, 30 g de tahini (purée de sésame grillé) et 2 càs d'huile d'olive. Ajouter un peu de jus de cuisson pour obtenir une préparation bien lisse. Rectifier l'assaisonnement avec du sel, poivre et jus de citron selon convenance. Déguster en "trempette" avec des bâtonnets de courgettes, carottes et fenouil et des gressins aux graines !



Si vos fèves sont sèches, trempez les 12 h, épluchez-les et faites-les cuire 2 h dans 2 fois leur volume d'eau !

Recette adaptée des travaux de
Gilles Daveau et Bruno Couderc
www.gillesdaveau.com



SALADE DE PÂTES AUX FÈVES ET AU MAGRET DE CANARD SÉCHÉ

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

Cuire **200 g** de penne à l'eau salée 10 min. Bien égoutter vos pâtes et laisser refroidir. Cuire **200 g** de **fèves** (cf tableau de cuisson page 7). Effeuiller, laver et sécher **1** **salade**. Mettre les penne froides et la salade dans un saladier et assaisonner avec du **vinaigre de framboise**, un peu d'**huile de noix**, d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**. Ajouter ensuite les fèves croquantes et mélanger. Dresser les assiettes en disposant dans chacune d'elles la salade de penne assaisonnée, ajouter **quelques noix**, puis déposer **quelques tranches de magret séché** sur le haut de votre salade. Pour la touche finale, parsemer vos assiettes de **parmesan** et de **cerfeuil**, cela apportera un bel équilibre de couleurs et de saveurs.



SALADE TIÈDE DE HARICOTS COCO AU CHORIZO CROUSTILLANT

Pour 4-5 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

Faire tremper 200 g de haricots coco secs selon les indications du tableau page 7. Rincez-les, placez-les dans une cocotte. Ajoutez 1 oignon coupé en fins quartiers et 1 feuille de laurier. Couvrez d'eau et faites bouillir. Baissez le feu et laissez frémir environ 1 h. Egouttez-les, enlever la feuille de laurier. Pendant qu'ils tiédissent, taillez 12 tranches fines de chorizo en allumettes. Assaisonnez les haricots de 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre de Xérès et 1 pincée de sel puis ajoutez les allumettes de chorizo avant de servir tiède.



ŒUF MOLLET, HOUMOUS DE POIS CHICHES ET CHIPS DE HARICOTS BLANCS

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 30 min

Préparer les chips de haricots blancs (coco ou lingot) : égoutter et sécher **280 g** de haricots blancs cuits entre 2 torchons puis les mettre dans un saladier avec **1 càs d'huile d'olive**, **1 càc d'ail en poudre**, **1 càc de cumin**, **1 càc de paprika** et **1 càs de fécule de pomme de terre**. Mélanger très délicatement pour enrober tous les haricots. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson huilé, ajouter **2 branches de thym** et enfourner **20-25 min** à **180°C** en les retournant en fin de cuisson. Réserver.

Pour le houmous de pois chiches, dans un mixeur, mettre **600 g** de pois chiches cuits et égouttés, **2 càs de tahini**, **2 càs de jus de citron**, **1 gousse d'ail écrasée**, **60 ml d'huile d'olive**, **1 càc de cumin** et mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Réserver.

Au moment de servir, préparer **4 œufs mollet** en les plongeant dans l'eau bouillante **6 min**. Préparer aussi le beurre à l'estragon en faisant fondre **100 g** de beurre à feu doux puis en ajoutant **2 càs d'estragon frais**, **1 càs de jus de citron**, **1 càc de paprika**, sel, poivre.



FONDANT AU CHOCOLAT ET AUX HARICOTS ROUGES

Pour 10-12 parts - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

Mixez 200 g de haricots coco rouges cuits avec 6 cl de lait (végétal ou non). Mélangez avec 200 g de chocolat noir fondu, 100 g de compote de pommes sans sucres ajoutés, 150 g de Skyr (ou de fromage blanc), 3 càs de miel (ou de sirop d'érable), 2 càs de poudre d'amandes, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de fleur de sel et quelques noisettes et amandes concassées. Enfournez dans le four préchauffé à 180°C pour 25 min environ.

PÂTE À TARTINER AUX HARICOTS ROUGES, CACAO ET NOISETTES

Pour 1 pot de 450 g - Préparation : 10 min

Mixez au blender 30 g de cacao amer en poudre, 250 g de haricots rouges cuits, 50 g de noisettes, 100 g de dattes dénoyautées, 25 cl de lait de noisette, 1 pincée de sel et 1 càc d'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux. Conservez dans un récipient hermétique jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.





BURGERS AUX LENTILLES, CAROTTE ET OIGNON NOUVEAU

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

Plongez 150 g de lentilles dans une grande casserole d'eau froide. Mettez sur le feu et faites cuire 25 min à partir de l'ébullition. Il faut qu'elles soient cuites mais pas éclatées. Pelez et émincez finement 1 oignon nouveau. Pelez et râpez 1 carotte. Pelez et écrasez 1 gousse d'ail. Faites chauffer 1 filet d'huile et faites-y revenir l'oignon, l'ail et la carotte. Mixez-les 2/3 des lentilles avec les légumes cuits, 1 càs de miso, 1 càs de concentré de tomates, 100 g de comté râpé. Ajoutez ensuite le tiers de lentilles restant et mixez légèrement. Le but est de garder de la mâche. Formez 4 galettes de la taille de vos pains. N'hésitez pas à vous mouiller les mains pour que ce soit plus simple, car cela risque de coller. Faites-les dorer 5 min. Coupez 4 pains à burger en deux et faites-les griller quelques minutes au four. Déposez quelques feuilles de salade sur le pain du bas. Ajoutez le steak végétal aux lentilles, 1 tranche de fromage de votre choix (comté, cheddar...), des rondelles d'oignon nouveau finement ciselé (blanc et vert), la sauce de votre choix. Refermez avec le dessus du pain.



DAHL DE LENTILLES VERTES À LA PATATE DOUCE ET AU POULET

Pour 3 à 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 45 min

Cuire 200 g de lentilles vertes dans 1,5 fois leur volume d'eau départ à froid, pendant 20 min. Dans une casserole, faire revenir un filet d'huile d'olive et faire dorer 400 g de blancs de poulet coupés en cubes sur feu vif. Pendant ce temps, peler et émincer finement 1 oignon. Réserver le poulet. Ajouter l'oignon émincé dans la casserole et faire revenir quelques min avec 1 càc de curry et 1 càc de curcuma. Peler 2 carottes et 2 patates douces et couper le tout en petits dés réguliers, les ajouter dans la casserole ainsi qu'1 boîte de concassée de tomate (400 g) et 1 verre d'eau. Laisser mijoter une vingtaine de min à couvert sur feu doux. Ajouter enfin les lentilles égouttées, le poulet, 1 càs de coriandre ou persil plat frais, du sel et 1 yaourt nature ou 15 cl de lait de coco. Poursuivre la cuisson 5 minutes sans couvrir. Servir accompagné d'un filet de jus de citron vert si désiré.



LE GÂTEAU PÂTICHÉ AUX POIS CASSÉS

Pour 4-6 parts - Préparation : 40 min - Cuisson : 40 min

Dans 150 g de pois cassés cuits (avec 1 càs de bicarbonate de soude dans l'eau pour fixer le vert), égouttés et remis dans la casserole, ajouter **100 g de sucre roux** et remettre à cuire jusqu'à ébullition. Ajouter **1 pincée de vanille** et **1 petite càs de rhum**, mixer finement. La purée sucrée se conserve 15 jours en bocal au réfrigérateur. Préchauffer le four à 170°C, chemiser un moule avec du papier sulfurisé. Faire fondre **50 g de beurre demi-sel** en morceaux au bain-marie. Verser **200 g de purée de pois cassés confits** dans un saladier, ajouter **30 g de Maïzena**, $\frac{1}{4}$ de càc de **poudre de badiane (anis étoilé)** et le beurre fondu. Séparer les jaunes et blancs de **2 œufs**. Ajouter les jaunes au mélange en remuant bien pour un résultat homogène. Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement. Verser dans le moule et faire cuire 30 min. Démouler et laisser refroidir. Vous pouvez remplacer la Maïzena par **30 g de pistache en poudre** ou **1 petite càc de thé vert matcha**.

*Recette adaptée des travaux de
Gilles Daveau et Bruno Couderc
www.gillesdaveau.com*



MITONNÉE DE POIS CASSÉS, POIREAUX, JAMBON ET SAUCISSES

Pour 6 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 60 min

Émincer 600 g de poireaux et les faire revenir dans 4 càs d'huile d'olive dans un grand faitout avec 100 g de jambon cru détaillé en lamelles et 6 saucisses fermières. Quand tout est bien doré, ajouter 500 g de pois cassés, 3 feuilles de laurier, 2 l d'eau et 1 càs rase de sel. Dès la reprise de l'ébullition, compter environ 50 min de cuisson à feu doux sous un couvercle, en retirant si besoin l'écume qui se forme sur les pois cassés. En fin de cuisson, faire attention que le fond de la casserole n'accroche pas. Quand le jus de cuisson est presque totalement résorbé et que les pois cassés sont bien fondants, poivrer et servir.

Vous pouvez aussi cuisiner les pois cassés uniquement avec le jambon, et faire griller les saucisses à part dans une poêle sèche en les piquant bien car cela permet d'éliminer une partie du gras. Une fois les saucisses bien grillées, les couper en tranches et les ajouter dans les pois cassés en cours de cuisson ou à la fin.



CAKE AU CITRON ET AUX POIS CHICHES

Pour 8 parts - Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min

Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battre 3 œufs en omelette. Ajoutez 60 g de matière grasse (beurre, purée d'oléagineux ou huile neutre). Ajoutez 200 g de pois chiches cuits, égouttés et mixés (ou écrasés à la fourchette si vous n'avez pas de mixeur). Ajoutez 60 g de sucre roux ou 50 g de sucre complet, 1/2 sachet de levure chimique, 5 g de maïzena et le jus et zeste d'1/2 citron. Mélangez le tout afin d'homogénéiser la préparation. Versez la préparation dans un petit plat à gratin, un moule à cake rectangulaire ou dans 6 moules individuels. Enfournez 30 à 35 min. Pendant la cuisson, pressez le jus de l'autre moitié de citron et versez-le ensuite sur le gâteau, à la sortie du four. Laissez refroidir et dégustez.



BLONDIE AUX POIS CHICHES ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour 9 parts - Préparation : 10 min - Cuisson : 1h-1h30 (pois chiches), 30 min (blondie) - Trempage pois chiches : 8h (1 nuit)

Faire tremper **120 g de pois chiches** 1 nuit (au moins 8 h) puis les cuire 1h30 à feu doux dans 3 fois leur volume en eau. Les égoutter et bien les rincer à l'eau froide. Préchauffer le four à 180° et tapisser votre moule de papier sulfurisé. Mixer les pois chiches, **80 g de poudre d'amandes**, **40 g de farine**, **90 g de purée d'amande** ou de cacahuète, **30 ml de lait** (végétal ou non), **50 g de sucre de canne complet** (ou de coco), **60 ml de sirop d'érable** (ou de datte ou de miel liquide) et **2 càc de levure chimique** jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse. Incorporer **100 g de pépites de chocolat noir**. Étaler la pâte dans le moule, lisser le dessus avec une cuillère ou une spatule et faire cuire 30 minutes. Sortir du four et laisser refroidir complètement avant de couper.



FALAFELS FACILES AUX POIS CHICHES

**Pour 6-8 portions - Préparation : 30 min - Cuisson : 5 min -
Repos au frais : 1h30**

Egoutter et rincer à l'eau froide **600 g de pois chiches cuits**. Prédécouper grossièrement **2 oignons, 1 échalote et 5 gousses d'ail**. Mettre les pois chiches, les oignons, l'échalote, les gousses d'ail, **1 bouquet de persil et 1 petit bouquet de coriandre** dans un mixeur et mixer le tout. Mettre le tout dans un grand saladier, y ajouter **2,5 càc de cumin moulu, 1/2 càc de piment fort en poudre, 3 pincées de sel, 2 pincées de poivre et 1 pincée d'ail semoule** et mélanger le tout. Ajouter **2 œufs** à la préparation et mélanger. Y ajouter par la suite **3 grosses càs de farine** (ou légèrement plus en fonction de la texture) et bien mélanger. Réserver la préparation environ **1h30 (ou plus)** au réfrigérateur. Faire chauffer de l'huile à friture dans une grosse sauteuse. Lorsque l'huile est bien chaude, rouler à la main des petites boulettes, puis les rouler avec soin dans **de la farine**. Veiller à ce que les boulettes ne se fendent pas et soient bien régulières et homogènes. Mettre délicatement les boulettes dans l'huile chaude de la sauteuse. Laisser frire jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées (**5 grosses min**). Vous pouvez également les cuire au air fryer, badigeonnées d'huile d'olive. Servir avec de la salade et de la sauce au yaourt dans des pains pita.

Ce livret a été réalisé et vous est offert par **Bio Loire Océan** (association des producteurs et productrices de fruits et légumes biologiques des Pays de la Loire et **Interbio Pays de la Loire**.

Nous avons à cœur de vous faire découvrir la **culture** et la **consommation** de nos **produits bio et locaux** grâce à des astuces et recettes simples à mettre en place. Ensemble, soutenons une **agriculture bio durable** et mettons en lumière les **légumes du terroir** et les **paysans ligériens** !

Pour en savoir plus :

www.bioloireocean.fr

www.interbio-paysdelaloire.fr



Vous souhaitez apprendre à cuisiner les légumes simplement, sainement et avec gourmandise ?

Retrouvez la formation la plus complète de Gilles Daveau juste ici :



Saisons, origines, cultures, astuces, recettes...

